Rok XVII. Sierpień 1897. Nr. 8.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKÓŁ"

ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNAST. TOWARZYSTW SOKOLICH.

WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

Prenumerować można: w Administracyi, w kancelaryi Tow. „Sokoł" l. 8. ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

REDAKCYA WE LWOWIE ULICA CHRZANOWSKIEJ L. 7.; ADMINISTRACYA ULICA SOKOŁA L. 3.

Cena prenumeracyjna:
Miejscowa rocznie bez przesyłki. 1 zł. 20 ct.
z przesyłką . 1 „ 30 „
Zamiejscowa z przesyłką . 1 „ 50 „
Miejscowa półroczn. bez przesyłki . . . 65 „
z przesyłką . . . 70 „
Zamiejscowa z przesyłką . . . . 80 „
Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosyi 1 rs. 50 kop.
Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 3 marki.
Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Pilne korespondencye upraszamy nadsełać najdalej do 20. w miesiącu.

Poświęcenie sztandaru sokolego w Bochni.

Przed skreśleniem wrażeń z uroczystości, którą wskazuje tytuł, wyjmuję kilka ważniejszych chwil z życia tego ruchliwego gniazda sokolego. Oto powstało ono wprawdzie dopiero w r. 1891 ale wśród takich warunków, o jakich inni Sokoli długie lata nawet marzyć nie mogli. Przez zlanie się bowiem zaraz w następnym roku istniejącego wówczas towarzystwa strzeleckiego z gimnastycznem w jedno, przyszedł Sokół odrazu w posiadanie pięknego domu z kilkoma ubikacyami i salą, w której 40 druhów wygodnie stanąć może do ćwiczeń wolnych. Przy budynku znajduje się kręgielnia, duży ogród z prześlicznemi 60 letniemi drzewami, które prawie przez cały dzień ocieniają z trzech stron obszerne boisko o przestrzeni 420 *m* □, oraz — czem niestety nie może się poszczycić żadne podobno towarzystwo gimnastyczne w naszym kraju — wybornie urządzone w samym gmachu k ą p i e l e n a t r y s k o w e, z których korzystają członkowie za miernem wynagrodzeniem 5 ct., zaś dziatwa sokola bezpłatnie. Pod w z g l ę d e m z d r o w o t n y m m a j ą t e k ą p i e l e n a d e r d o n i o s ł e z n a c z e n i e; to też wszystkie gniazda sokole — oczywiście tam, gdzie to możliwe — powinny urządzać tusze w sokolniach, zwłaszcza że koszt tego nie jest znowu tak wielki.

Niezwykłe zabiegi i energia Wydziału osobliwie w latach ostatnich, pod przewodnictwem niestrudzonego prezesa Dr. Andrzeja W c i s ł y, sympatya ogółu i gorliwa a sumienna praca d. Józefa K o z ł o w s k i e g o, który — po odbyciu ze znamienitym skutkiem kursu wakacyjnego, urządzonego staraniem Związku w 1893 r. we Lwowie — pełni żmudne, ale zaszczytne stanowisko naczelnika, zdziałały, że Sokół bocheński rozwija się nader pomyślnie, jednając sobie członków nietylko w samej Bochni, lecz także w okolicy. Dość wspomnieć, że dziś liczy on 204 członków, a z tych 62 posiada strój sokoli, dwudziestu kilku zaś ćwiczy się przeciętnie na każdej godzinie; nadto w skład jego wchodzi 22 druhów z Wiśnicza.

Na szczególniejsze atoli uznanie — po „Macierzy lwowskiej" — zasługuje Sokół bocheński już z tego powodu, że osobliwszą a raczej specyalną opieką otacza młodzież płci obojga, która w pokaźnej liczbie (120) kształci się i rozwija fizycznie pod kierunkiem d. Kozłowskiego i nauczycieli, nie mówiąc już i o tem, że także korpusy wakacyjne korzystają bezinteresownie z sali, boiska, przyrządów gimnastycznych i kąpieli natryskowych. Słowem: zapał (byle trwały) i sprzyjające okoliczności zaszczepiły bardzo szybko ideę sokolą na gruncie bocheńskim.

To też piękny a zarazem i pamiętny dzionek przebyli mieszkańcy tego grodu na św. Piotra i Pawła 29. czerwca b. r.; w tym dniu bowiem odbyła się wspaniała uroczystość poświęcenia sztandaru sokolego, ofiarowanego jeszcze 24 czerwca zeszłego roku przez panią Tytusową z Podlewskich Mayssnerową, właścicielkę dóbr Wieruszyce i — pierwszego ponoś na całe sokolstwo polskie — członka honorowego Sokoła w Bochni. Sam sztandar — pomysłu zaszczytnie znanego artysty Ludwika S t a s i a k a — sprawiony wyłącznym kosztem (850 zł.) pani Mayssnerowej (Czołem zacnej Polce!), przedstawia się nader efektownie. Szczyt drzewca uwieńczony jest imitacyą korony i berła Kaźmierza Wielkiego, a koronę zdobi piastowski orzeł biały. Po jednej stronie chorągwi sokół i napisy relief haftowane, po drugiej zaś prześliczny obraz „Matki Boskiej Częstochowskiej", który otacza początek tekstu starożytnej pieśni św. Wojciecha: „B o g a R o d z i c o, D z i e w i c o, B o g i e m s ł a w i o n a M a r y o". Na jednej z szarf napis: „C h r z e s t n a m a t k a S o k o ł o m" i herby rodzinne ofiarodawczyni, na drugiej rok 1896 i sławny napis z pałacu królów na Wawelu, umieszczony nad bramą wjazdową: „S i D e u s n o b i s c u m, q u i s c o n t r a n o s". Na amarantowej szarfie zaś dla chorążego wykonany pięknie herb miasta Bochni.

Pogoda sprzyjała prześliczna; miasto przystrojone zielenią i chorągwiami, wyglądało świątecznie. Obywatele Bochni i całej okolicy dzielili radość z Sokołami, czego dowodem, że zjazd gości był niezwykły a liczne domy prywatne i instytucyi publicznych udekorowane były dywanami, makatami i t. p. Sokół bocheński zaprosił na tę uroczystość za zezwoleniem Wydziału Związku delegacyę okręgu krakowskiego (do którego Bochnia należy) i tarnowskiego. Delegacye przybyły w takiej liczbie (252), że uroczysty pochód do kościoła dorównał pochodowi na Zlocie wadowickim. Związek sokolstwa reprezentował d. Walenty A d a m s k i, wice-prezes Sokoła tarnowskiego, a okręg krakowski d. Wład. T u r s k i.

Pierwsi zjechali w wigilią uroczystości delegaci Sokoła czeskiego z Witkowic z prezesem d. Tůmą, redaktorem pisma „R a d h o š t", wychodzącego w Mor. Ostrawie, podejmowani nader gościnnie przez druha Dra W c i s ł ę. Przybyli druhowie czescy są spokrewnieni z kilkoma Sokołami bocheńskimi, sami więc objawili chęć wzięcia udziału w uroczystości. Nocnym pociągiem przyjechali druhowie z Wadowic, wczesnym rankiem zaś nadciągnęli Rabą pod Bochnię wioślarze krakowscy dwiema osadami, następnie koleją delegaci ze Skawiny i druhowie obu pomienionych okręgów. Gniazda z Krakowa, Tarnowa i Wadowic przybyły ze sztandarami. Na dworcu kolei oczekiwał gości pluton Sokoła bocheńskiego z muzyką i tłumy publiczności, a drużyny ustawiwszy

się, pomaszerowały przez miasto do gmachu Sokoła. Tu powitał ich prezes Dr. Wcisło, imieniem zaś miasta serdecznem przemówieniem burmistrz i adwokat d. Dr. Ferdynand Maiss, zaprosiwszy następnie gości do suto zastawionego już śniadania, danego przez miasto na cześć sokolstwa.

Po posiłku uszykowano się na znak trąbki okręgowego naczelnika d. Rucińskiego do pochodu, który przedstawiał się imponująco. Rozpoczynała go straż pożarna ze sztandarem; za strażą postępowała salinarna kapela bocheńska, wioślarze i liczni cykliści z różnych gniazd, towarzystwo młodzieży polskiej z Krakowa z prezesem księciem Jabłonowskim, dalej druhowie krakowscy, pobratymcy Czesi, wreszcie gniazda z Tarnowa, Dębicy, Dąbrowy, Wojnicza, Jarosławia, Grybowa, Słotwiny, Myślenic, Jordanowa, Chrzanowa, Podgórza i Wadowic, a na końcu 62 druhów bocheńskich. Pochód odbył się głównemi ulicami i rynkiem do kościoła na sumę, podczas której chór mięszany spiewał mszę Gounoda. Jak zaś sympatyczną i swojską instytucyą jest Sokół w Bochni, świadczy i ta okoliczność, że wszystkie cechy miejscowe, dowiedziawszy się z ogłoszeń o uroczystości, z własnego popędu stanęły przy poświęceniu sztandaru ze światłem i chorągwiami.

Po poświęceniu sztandaru, którego dokonał czcigodny proboszcz tamtejszy ks. kanonik Franciszek Lipiński (przemówienia niestety ze strony duchowieństwa nie było!?), ruszył pochód do budynku Sokoła. Okna domów i ulice były pełne widzów — wznoszących na cześć sokolstwa entuzyastyczne okrzyki: czołem! — sława! — a drobne rączki pań sypały zewsząd kwiaty na Sokołów*).

W ogrodzie Sokoła, w przystrojonym pawilonie z drzew żywych, odbyło się wbijanie gwoździ w drzewce sztandaru przez licznych rodziców chrzestnych — („Macierz" lwowska nie otrzymała gwoździa — ?). Miejscowy chór męski „Lutnia" odspiewał pod batutą adwokata Dra Michnika znaną „kantatę" Michała Świerzyńskiego z akompaniamentem orkiestry salinarnej, poczem pierwszy przemówił prezes Dr. Wcisło, zaznaczając w jędrnej mowie, „że gniazdo bocheńskie będzie strzegło sztandaru swego, jako widomego symbolu jedności i że zawsze pamiętać będzie o idei, która wiedzie sokolstwo w lepszą przyszłość". D. Tůma podniósł imieniem pobratymców Czechów, których witano owacyjnie**), że sokolstwo jedynie zdolnem jest złączyć wszystkie narody słowiańskie, a d. Adamski życzył Sokołowi bocheńskiemu imieniem Związku dalszego rozwoju, a przedewszystkiem trwałej pracy na gruncie tak urodzajnym i podatnym, jakim jest Bochnia. Po przemówieniu pełnem głębokich myśli d. Dra Serafińskiego, delegata Rady powiatowej i gorliwego zwolennika idei sokolej, zabrał głos d. Turski, przypominając, „że gniazdo bocheńskie wobec przeszłości powiatu: „Kinga, sól, Dąbrowski stąd" nie powinno nigdy zboczyć z dotychczasowej drogi, lecz wobec nieprzyjaciół postąpić, jak Kinga wobec Tatarów, co rzuciła wstążkę, z tej Dunajec, laską z niej lasy, koronę, z niej góry, których nieprzyjaciel nie przebył, ocaliła więc lud i siebie"... Wspaniałą mowę d. Turskiego przerywano co chwila burzą oklasków. Przemawiali jeszcze posłowie: Dr. Danielak*) i Dr. Bernadzikowski z Brzeska, poczem chór „Lutni" odspiewał na zakończenie „Straż nad Wisłą" Jareckiego. Podczas uroczystości nadeszły telegramy oklaskiwane gorąco:

a) Grybów. Nie mogąc osobiście, zasyłam czołem zebranym druhom. Pollak (inżynier, były druh bocheński).

b) Tarnopol. Duchem z Wami druhy, którzy święcicie dzisiejszy dzień uroczysty, zasyłam na ręce Prezesa serdeczne życzenia dalszego rozwoju. Czołem! Ryszkowski (nadinżynier Starostwa, były wiceprezes Sokoła w Bochni).

c) Wiedeń. Powołany do Wiednia, nie mogę brać udziału w dzisiejszej uroczystości i proszę tą drogą przyjąć życzenia, aby nowy sztandar skupił koło siebie wszystkich dobrze myślących, którym zdrowie młodej generacyi leży na sercu. Obyście sztandar ten mogli zatknąć w najkrótszym czasie na własnym gmachu (nowym). Jan Götz (właściciel Okocimia i poseł do Rady państwa z ziemi bocheńskiej i brzeskiej).

d) Ropczyce. W dniu tak uroczystym Sokół ropczycki zasyła „szczęść Boże!". Wydział.

e) Gorlice. Pokrewni duchem, składamy życzenia rozwoju. Sokół gorlicki.

f) Jordanów. Nie mogąc uczestniczyć osobiście w uroczystości, zasyłamy serdeczne „szczęść Boże" w dalszej pracy pod Waszym wspaniałym sztandarem dzisiaj poświęconym. Za „Sokół" w Jordanowie, Dr. Kutrzeba, prezes.

g) Ostrawa. Ku vyznamne dnesni slavnosti bratrské Nazdar! Za Sokol ostrovitsky, Dr. Fajfrlik, starosta.

h) Lwów. Skupiając wszystkich pod sztandar sokoli, Dźwigajcie naszej świetności zwaliska, Hartujcie ducha — ciało — siłę woli, A Polska kiedyś byt dawny odzyska.... Władysław Janikowski.

Po południu odbyła się w ogrodzie sokolim dalsza, a raczej najważniejsza część uroczystości, bo ćwiczenia gimnastyczne, które są środkiem do wzniosłych celów i zadań sokolstwa. Od strony północnej boiska przygotowano trybunę dla 160 osób, przeważnie rodziców młodzieży, która miała wziąć udział w ćwiczeniach i dla reprezentacyi rozmaitych władz. Wszystkie bilety na trybunę były formalnie rozchwytane.

Z uderzeniem godziny 5. hardo i śmiało, pod wodzą naczelnika d. Kozłowskiego, weszło na boisko przy odgłosie marsza sokolego w 4 kolumnach 64 panienek w wieku od 10 do 14 lat. Wykonaniem ozdobnego pochodu, piękną postawą, kryciem i równaniem, zyskały odrazu sympatyę tak obecnych drużyn jak i szczelnie otaczającej boisko publiczności. Natomiast za trudne — mojem zdaniem — dla dzie-

---

*) Niestety, podczas zbierania rzucanych kwiatów, wybiegali z szeregów, popychali i przewracali się, uwłaczając karności i powadze pochodu pod sztandarami — zgadnijcie kto? Ja mogę tylko dać zapewnienie, że nie druhowie w strojach sokolich, bo ci zachowali się z całą powagą i dla odróżnienia się od swawolników trzymali się od nich w pewnym stałym odstępie. *(Przypisek nie autora).*

**) Czasopismo Radhošť, wychodzące w Mor. Ostrawie, umieściło 18. lipca b. r. podziękowanie za gościnność, jakiej doznała deputacya Sokoła witkowickiego podczas pobytu na powyższej uroczystości w Bochnii:

Velectěnému panu Ferdinandu Maissovi, starostovi města Bochně a starostovi bocheňského Sokola br. Ondřeji Wcislovi a jeho spanilomyslné choti za vřelé slovanské pohostinstvi projevuji timto srdečné „Nazdar" — „Czołem". Imenem deputace Sokola vitkovického: F. Sokol — Tůma, starosta Sokola vitkovického.

*) Mowa d. Danielaka była — mową przewódcy partyi politycznej, ale nie mową Sokoła, który powinien pamiętać, że zadaniem sokolstwa jest — nie jątrzyć i rozdwajać, ale jednoczyć i łączyć. Ostre wycieczki na tle hasła „czołem Ojczyźnie, a szpo-nem wrogowi", hasła, którego mowca widocznie dotąd nie zrozumiał, skierowane przeciw warstwie społeczeństwa, do której urodzeniem należy zacna p. Mayssnerowa, uczczona godnością honorowego członka Sokoła bocheńskiego, były co najmniej niewłaściwe. *(Przypisek nie autora).*

wcząt ćwiczenia wolne w 5 obrazach w takt muzyki — układu d. Kozłowskiego — wypadły mniej korzystnie. Nie było tam dokładnego krycia ramion w położeniu poziomem: wprzód i w bok, a tak samo i w pionowem i t. p.; a ponieważ w dodatku muzyka grała za szybko, więc tem niekorzystniej było to dla ćwiczeń. Osobliwie jednej rzeczy nie mogę pominąć milczeniem, mianowicie zakończenia każdego ruchu ostatniego podnoszeniem nóg w bok, co ze względów estetycznych należało stanowczo zaniechać, jak również wchodzenie i wymarsz z boiska szeregiem, co było zbyt monotonnem i nużącem. To mniej korzystne wrażenie zatarły 4 obrazy piramid na 2 koniach i 2 skrzynkach równocześnie, co wykonane było przez młode Sokolice wprost — imponująco. To też d. Kozłowski zewsząd odbierał powinszowania skuteczności pracy, a prezes Sokoła obietnice subwencyi od ojców miasta, powiatu i od posłów, byle tylko nauka gimnastyki tak dalej prowadzoną była.

Z równym sukcesem przedstawiła się dziatwa płci męskiej w wieku od 8 do 12 lat. Trzeba było widzieć tych pięćdziesięciu kilku dzielnych malców, jak starali się pokonać trudne — na ich wiek — ćwiczenia wolne ze zlotu wadowickiego — układu d. Usiekniewicza i laskami — pomysłu d. Kozłowskiego — i dostroić się do muzyki; a wreszcie jak wprawnie i składnie uwijali się około piramid, budowanych na drabinach, koniu, skrzynkach i kożle. Mimo więc niektórych tu i ówdzie usterek, całość wypadła udatnie i pozostawiła u widzów nader miłe wrażenie.

Zaznaczyć tu wypada, że tamtejsze Rady: powiatowa i gminna, ofiarowały na cele nauki gimnastyki młodzieży sokolej po 100 zł.: razem 200 zł., a jakkolwiek suma ta, przy niewielkiej opłacie uczniów i uczenic, nie wystarcza nawet na honorarya nauczycieli, to jednak nadzwyczajną skrzętnością zebrano od maja zeszłego roku po dzień 29. czerwca b. r., wliczając w to dochód z uroczystości, bądź co bądź pokaźną kwotę na budowę nowego gmachu, bo przeszło 2.300 zł.

Na zakończenie żądali niektórzy Sokoli przedstawienia koniecznie wadowickich ćwiczeń zlotowych: wolnych i laskami, a zatem prawie tych samych, jakie przed chwilą wykonała dziatwa. Zapobiegli jednak temu stanowczo naczelnicy: Ruciński i Usiekniewicz i postąpili bardzo dobrze, gdyż ćwiczenia te byłyby wypadły w każdym razie na niekorzyść bądź dziatwy, bądź też Sokołów. Są to rzeczy zanadto poważnej natury i wymagają — jak wiemy — skrupulatnej pracy i długich a mozolnych prób, aby módz je przedstawić dorywczo i bez żadnego prawie przygotowania. Za to wzorowy zastęp krakowiaków pod komendą d. Rucińskiego — oczywiście dorywczo — wykonał ćwiczenia na stole, igrzyska gimnastyczne i kilka piramid wolnych, zakończywszy ćwiczeniami na drążku, które wypadły — jak zwykle — znakomicie. Następnie odbył się w ogrodzie sokolim festyn, spalenie ogni sztucznych, no i — tańce, które, ze względu na podniosłość uroczystości, skończyły się ściśle o godzinie 10.

Święto więc sokole wypadło pięknie i poważnie, a Sokół bocheński dowiódł, że idee jego rozwijają się rzeczywiście w szerokich już masach publiczności, że ofiarowany sztandar wznosi się wysoko i że powierzoną mu dziatwę obu płci kształci fizycznie umiejętną ręką kierowników.

Widok siły, dzielności karności tej „podwaliny społeczeństwa polskiego“ wzmacnia nas na duchu i śmielej jakoś patrzeć możemy w przyszłość....

„Szczęść Boże więc Sokołowi bocheńskiemu w dalszej wytrwałej a skutecznej pracy. Czołem!“.

We Lwowie, lipiec 1897.

Władysław z nad Wisły.

Zlot Sokołów okręgu krakowskiego
w Wadowicach.

(Ciąg dalszy).

Z zestawienia powyższego widzimy, że Sokół w Nowymtargu egzystuje wprawdzie, ale tylko na papierze, a nie lepszy może los i gniazd w Jaworznie, Jeleniu i Żywcu, chociaż — wedle ostatnich dat statystycznych (patrz „Rocznik sokoli“ na rok 1897 str. 128 i 132) — istnieją one już od lat kilku, a na każdej godzinie ćwiczeń gimnastycznych liczyły przeciętnie po kilkunastu druhów, a Sokół żywiecki posiada nawet ukwalifikowanego nauczyciela w osobie d. Nowotarskiego Wład., który w r. 1893 odbył kurs wakacyjny we Lwowie. Z tego widać, że zamiast postępować naprzód i rozwijać się, zaczynają one cofać się wstecz i upadać. Czyżby tak w istocie być miało? Czyżby wreszcie i w innych gniazdach, które po kilku zaledwie druhów na Zlot do ćwiczeń wysłały, życie również ustawało? Czyliż po laurach z ostatniego Zlotu w Krakowie nie zdołał obecnie obudzić ich bodaj chwilowy zapał, aby znaczniejszym udziałem w ćwiczeniach uświetnić ten pierwszy Zlot okręgowy, a tem samem dać dowód dalszej pracy i wykazać dodatnie jej rezultaty? Niestety — cyfry najwymowniejszym tego dowodem. A jakżeż w samem centrum okręgu? Dusza rosła, gdy się już naprzód czytało w pismach codziennych, że „na Zlot wadowicki zjeżdża przeszło 150 Sokołów i że będą tam przedstawione takie rzeczy, jakich dotąd nie widziano na żadnym — nawet czeskim — Zlocie“. W obec takich więc zapowiedzi i z uwagi na kilkumilową ledwie odległość, spodziewano się, że do apelu stanie co najmniej setka druhów! A jednak — nie zdołano zebrać więcej jak 54 w ogóle, a do ćwiczeń zaledwie 45. Jeśli zatem tak mały był udział tego — po lwowskim i stanisławowskim — najsilniejszego okręgu, winą to w pierwszej linii Wydziału okręgowego, a potem i przedewszystkiem jego Grona nauczycielskiego, że nie zadano sobie — powiedzmy otwarcie — tyle pracy i starania, a co ważniejsza, nie zabrano się do niej z prawdziwym zapałem i energią, aby gniazda, które popadły w chwilową lub zupełną niemoc, do życia na nowo rozbudzić i tak zaanimować, ażeby żywotność swą w poważniejszej liczbie zadokumentowały w Wadowicach. Stało się więc to, co było do przewidzenia. Oto cały ciężar pracy zepchnięto po prostu na jednego Usiekniewicza, który, bez względu na twardą służbę w gnieździe własnem i nie mając się nawet kim zastąpić, musiał zająć się nietylko szczegółowem ułożeniem i opracowaniem ćwiczeń wolnych, laskami i maczugami (patrz *„Przewodnik gimnastyczny“* za marzec i kwiecień r. 1897 str. 28 i 43), ale nadto, nie szczędząc czasu i fatygi, prawie sam jeden aż do ostatniej chwili objeżdżał wszystkie gniazda celem należytego pouczenia i ujednostajnienia ćwiczeń, nie mówiąc już o jego nader czynnym udziale w wszelkich pracach innych, odnoszących się do Zlotu. I oto prawie nikt z grona okręgowego nie przyszedł mu z pomocą. A chociaż d. Usiekniewicz wywiązał się z trudnego zadania rzeczywiście bardzo dobrze, a Sokół wadowicki dumnym być może ze swego naczelnika,

to jednak, gdyby przeprowadzono podział pracy i wzięto się do niej z całą energią, kto wie, czy w Wadowicach nie bylibyśmy oglądali zdwojoną liczbę uczestników. Na nic więc nie zdadzą się szumne nawoływania, odezwy i nadmierna praca jednostek, jeśli wszyscy zbiorowo nie potrafimy wziąć się do czynu prawdziwie po sokolemu — jak jeden mąż — aby módz istotnie zwalczać apatyę i tę niczem niewytłómaczoną obojętność dla sprawy tak w dzisiejszej dobie żywotnej, jaką jest idea sokoła i jakiem jest fizyczne odrodzenie społeczeństwa naszego. Włożyć na się strój sokoli i pójść w paradnym pochodzie, ba nawet rozprawiać wiele na temat o sokolstwie, a nie brać w akcyi tej żadnego zresztą poważnego i czynnego udziału, to nie dowód trwałej i w owoce obfitej pracy i służby obywatelskiej, jakiej po sobie sokolstwo wymaga, ale jestto po prostu niegodnem cofaniem się wstecz....

Może tych kilka słów — cierpkich trochę — ale płynących z głębi serca sprawozdawcy, trafi przecież na dobry grunt i przyszły Zlot okręgu krakowskiego daleko lepsze da pod tym względem wyniki.

Pierwszy dzień Zlotu rozpoczęła msza św. w kościele parafialnym, poczem wszyscy podążyli o godzinie 7. na boisko na próbę ćwiczeń, które zawsze i wszędzie stanowią najważniejszą część uroczystości sokolich i są właśnie wynikiem pracy bądź dodatniej, bądź też ujemnej, a jakim ogólnym wynikiem był egzamin szczupłej — mojem zdaniem — garstki uczestników Zlotu wadowickiego, zobaczymy to zaraz poniżej.

Boisko oddalone mniej więcej 2 kilometry od miasta ulicą lwowską, urządzone było na błoniach t. zw. „Mikołajskich“, położonych w uroczem miejscu wśród gór pokrytych drzewami szpilkowemi i tuż obok rzeki Skawy. U wylotu wspomnianej ulicy, wysadzonej po obu stronach topolami, a w pobliżu boiska wystawiono skromną bramę tryumfalną, ubraną w festony z choiny i flagi o barwach narodowych. Miejsce przeznaczone na boisko ogrodzone było dokoła parkanem i tworzyło prostokąt 64 i 70 *m*. Od strony południowej z pięknym widokiem na „Babią górę“ wzniesiono jedną trybunę 52 *m* długą, a 8 szeroką na 502 miejsca do siedzenia, do których to miejsc służyły 3 wejścia; w pośrodku trybuny zaś na najwyższym punkcie małe podwyższenie dla naczelnika, który mógł łatwo dawać rozkazy zgromadzonym druhom na placu zbornym, a zarazem miał dokładny widok na boisko. Naprzeciw wznosiła się trybuna dla muzyki 6 *m* długa, a 5 szeroka, pod nią bufet i magazyn na przyrządy, a po obu bokach prostokątne 5 i 2 *m* kasy biletowe. Do 10 *m* szerokiego placu zbornego służyły dwa wejścia boczne 6 *m* szerokie. Pod trybuną dla publiczności były po stronie wschodniej szatnie, oznaczone napisami wedle gniazd, dla biorących udział w ćwiczeniach, a po stronie zachodniej miejsce dla konnicy, wreszcie w południowo-wschodnim rogu miejsce ustępowe, przystępne dla wszystkich.

Właściwe boisko tworzyło prostokąt o bokach 40 i 30 *m*, który ogrodzony był dokoła poręczami od pozostawionego 6 *m* szerokiego pasu na wejścia dla widzów stojących. Na samem boisku od strony północnej ustawiono na pasie 6 *m* szerokim 3 drążki, z których „amerykański“ w pośrodku. Cały środek boiska przysposobiono do ćwiczeń, oznaczywszy poszczególne stanowiska niedostrzegalnymi z daleka krótkimi (5 *ctm* w średnicy) do ziemi wbijanymi palikami, które w dodatku pobielono wapnem. Nowość ta okazała się nadzwyczaj praktyczną. Boisko szpeciły jednak pozostawiane gdzieniegdzie duże płaty trawy (kępy), które zanadto odbijały od koloru szarego. Drobnostka to wprawdzie, ale nie powinna ujść uwagi urządzających boiska w przyszłości. Stó dla okaziciela ćwiczeń wolnych i laskami, d. Prezentkiewicza Karola z Wadowic, ustawiono w pośrodku, na pasie między trybuną dla widzów i boiskiem.

Dekoracya boiska była bardzo skromną, składająca się tylko z festonów z choiny, flag i licznych chorągiewek (napisów nie było żadnych), mimo to przedstawiała się poważnie.

Budową i urządzeniem trybun i boiska kierował d. Van Roy Alfred, który był zarazem i gospodarzem boiska i wywiązał się z trudnego zadania po swojemu, a setnie dopomagali mu druhowie: Dr. Gedl, Usiekniewicz i Kołomłocki Tadeusz, który zajął się sporządzeniem licznych chorągiewek i częścią dekoracyjną boiska. Ponieważ Sokołowi wadowickiemu udało się bezinteresownie wypożyczyć wszelki potrzebny materyał, a jedynie za niektóry, t. j. pocięty i zupełnie zniszczony, trzeba było zapłacić, koszt przeto zbudowania i urządzenia całego boiska był stosunkowo nie wielki.

Próba ćwiczeń trwała blisko do godziny 1-szej. Tyle bowiem potrzeba było czasu — wśród skwaru słonecznego — na usunięcie najrozmaitszych usterek i wygładzenie braków wszystkich ćwiczeń, przypadających na obydwa dni Zlotu, a szczególnie wolnych, laskami i maczugami, które dla niektórych druhów przedstawiały jakieś nieprzezwyciężone trudności, co świadczyło nie koniecznie o ich należytem przestudyowaniu i wyćwiczeniu. Pomijając jednak to wszystko, ci druhowie, którzy tak długim próbom się poddali, złożyli dowód niezwykłej wytrwałości i karności sokolej. Kto nie odbył próby, nie mógł bezwarunkowo brać udziału w ćwiczeniach; w tym celu rozdano wszystkim po próbie bilety wstępu na plac zborny. Dla uczestników posiadających karty legitymacyjne, a nie biorących udziału w ćwiczeniach (było ich niestety prawie drugie tyle), był wstęp wolny na miejsca rezerwowane.

Dwie loże przeznaczono dla reprezentantów Związku, druhów gości i dla prezesów: okręgowego i gniazd, o ile ci ostatni nie brali udziału w ćwiczeniach, lecz takich było bardzo mało.

(C. d. n.).

I. Zlot okręgowy w Stanisławowie.

(Ciąg dalszy).

Próba zapowiedziana na 6. rano rozpoczęła się mało co później, dzięki punktualności druhów. W ogóle przyznać trzeba, że na każdym kroku widać było ład i karność, co znowu zawdzięczyć należy poszczególnym naczelnikom gniazd i energii okręgowego naczelnika d. Świątkiewicza, którego rozkazy spełniano szybko nie tylko ze względów na karność ale i z widocznej sympatyi. Próba obejmowała wejście i ustawienie do ćwiczeń wolnych, ćwiczenia wolne, ustawienie do ćwiczeń w zastępach, zejście z boiska, wejście i ustawienie do ćwiczeń maczugami i ustawienie zastępów do ćwiczeń na przyrządach. Największą trudność sprawiło zachodzenie przy wejściu do ćwiczeń maczugami, to też pedantyczny naczelnik powtórzył je z 10 razy i tu uwydatniła się karność Sokołów. Mimo skwaru i zmęczenia z prawdziwie wojskowem posłuszeństwem schodzili i wchodzili na boisko tak długo, dopóki wejście nie wypadło bez zarzutu. O pół do 11. próbę ukończono.

Około godziny 4. po obiedzie ulica Matejkowska zaroiła się od pieszych i jezdnych zdażających na boisko. Trybuny zapełniły się szczelnie i czyniły wrażenie prześlicznego kobierca tkanego z różnobarwnych kapelusików damskich i parasolek kąpiących się w promieniach słonecznych. Kilka minut po 5-tej przy odgłosie muzyki wkroczyły dzielne zastępy sokole od zachodu w kolumnie ósemkowej.

Kolumna obchodząc boisko w około i przepoławiając je, rozpadła się na dwie czwórkowe, z tych zaś każda na dwie dwójkowe, tak że na rozkaz stanąć — stój, stanęło czołem do głównej trybuny cztery dwuszeregi, uzyskawszy poprzednio rozstęp boczny. Każdy z dwuszeregów składał się z dwójek „pierwszych“ i „drugich“. Dwójki „pierwsze“ stały na liniach rozstępu bocznego, „drugie“ w środku. Rozstęp czelny wykonano w trzech taktach. Na „raz“ rozstąpiły się dwójki pierwsze krokiem w bok; na „dwa“ dwójki pierwsze oddaliły się jeszcze o jeden krok a dwójki drugie postąpiły krok wprzód na pierwotne stanowiska pierwszych, tak że z czterech dwuszeregów uformowały się cztery kolumny czwórkowe; na „trzy“ wszyscy rozstąpili się o krok w bok i stanęli gotowi do ćwiczeń.

Okazicielem był d. Jan Dryszkiewicz. Ćwiczenia wolne znane z „*Przewodnika*“ wypadły, o ile na to zbyt trudny układ pozwalał, dobrze. Z wyjątkiem obrazu II. i V. który wypadł nierówno, wszędzie zachowano należyty rytm, co za wielką zasługę potrzeba policzyć naczelnikom gniazd, przygotowującym druhów do ćwiczeń. To też publiczność darzyła rzęsistymi oklaskami wykonawców, szkoda tylko, że całość nie dała tak efektownych obrazów, jakieby dać mogła, gdyby układ ćwiczeń był cokolwiek prostszy. Z ruchów ćwiczeń wolnych są najpiękniejsze podnoszenia ramion wyprostowanych w kierunkach prostych i przenoszenie ich łukami pełnymi. Mnóstwo rąk podnoszonych, równoczesność ruchu, czystość kierunków i krycie dają tak śliczne obrazy, że choćby w każdym powtarzały się jedne i te same ruchy, inaczej tylko skombinowane, wywołają zawsze zachwyt i nie znużą widza — wszak obraz piękny oglądamy chętnie i 100 razy, a za każdym, coś nowego odkrywamy. Inaczej rzecz się ma z ruchami półpełnymi, a zwłaszcza w kierunkach ukośnych. Przedstawiają one znaczną trudność w wykonaniu a nie dają pięknych obrazów. Tu właśnie zachodził taki wypadek. Ćwiczenia składały się z ruchów w kierunkach ukośnych a uginania ramion i nader szybkie przejścia z ruchu do ruchu, często naprzemianstronnie dawały takie ruchy, które jeden z delegatów omawiając je na posiedzeniu nazwał rozpaczliwemi. Ja z tą nazwą niezupełnie się zgadzam, twierdzę tylko, że ćwiczenia były za trudne, opis ich nieuchwytny ani dla słowa, ani dla rysunku a nadewszystko niepiękne. Każdy ruch ćwiczeń wolnych a szczególniej ćwiczeń układanych na Zloty, — gdyż tu nie mają one innego zadania, jak tylko wykazać piękno — powinny się składać z takich ruchów, któreby za wzór posłużyć mogły malarzowi lub rzeźbiarzowi, — ci zaś wykorzystują tylko momenty piękne — tu było dosyć takich, które do uplastycznienia zupełnie się nie nadawały. A jeszcze jedno. Ruch każdy powinien trwać $^1/_4$ taktu muzycznego, aby go widz mógł należycie zobaczyć i podziwiać piękność linij przy zmianach; jeśli jednak na każdą $^1/_4$ taktu wykonujemy dwa ruchy, to zmieniają się one tak szybko, że oko nadążyć nie może i gubi się w tym ciągłym wywijaniu rękami. Ma się wtedy wrażenie rebusu rysunkowego, gdzie z pośród mnóstwa rozmaitych linij, trzeba się dopatrzyć właściwego obrazu. Można wprawdzie odstąpić od tej reguły i gdzieniegdzie wetknąć 2 ruchy w jednym takcie ćwiczebnym, brać tego jednak za zasadę, nie powinno się. Rozumiem dobrze, że na układ ćwiczeń wolnych wpływa znacznie chęć stworzenia czegoś oryginalnego, co w obec częstych Zlotów i częstych ćwiczeń nie jest znów tak łatwem. Autorowie radzą więc sobie w ten sposób, że omijają ruchy już przez innego wykorzystane a uciekają się do ruchów nowych, choćby nawet nie nadających się. Sądzę jednak, że tu ambicya ułożenia czegoś zupełnie nowego nie powinna w grę wchodzić, i że można bez ujmy używać ciągle tych samych ruchów, układać tylko coraz inne obrazy. Z tem wszystkiem wykonanie ćwiczeń wolnych wypadło prawie bez zarzutu i zadowoliło znawców, którzy znając układ i trudność przejść obawiali się cokolwiek o wynik.

Po ukończeniu ćwiczeń wolnych kolumny złączyły się do środka cwałem a na dany sygnał trąbką ustawiły w zastępy. Na czele każdego stał przodownik. Piękny był widok rozchodzących się zastępów na oznaczone stanowiska. Zaroiło się boisko, szeregi krzyżowały się ze sobą lub obchodziły nawzajem i wkrótce naliczyliśmy 16 grup złożonych z większej lub mniejszej ilości ćwiczących, czekających hasła. Trąbka zabrzmiała i rozpoczął się ruch jak w kotle wrzącej wody. Tu budowano piramidy w czworoboku, w półkolu i w rzędzie, tam zabawiano się młynkami, podrzucanką, rzucaniem i chwytaniem zwykłej brukowej kostki kamiennej, gdzieindziej mocowano się za pomocą przyborów i bez tychże, gdzieindziej jeszcze widać musztrę, igrzyska i ćwiczenia wolne a wszędzie wykonywano wszystko z życiem i humorem, tak że ćwiczenia te nie sprawiały wrażenia ćwiczeń wykonywanych na zadany temat, lecz zabawy rozbawionych wycieczkowców, co bardzo a bardzo podobało się publiczności. Największą uwagę zwracały piramidy, które jakkolwiek w trzech zastępach odrębnie budowane, uzupełniały się chwilami bardzo ładnie i dawały wspaniały widok. Budowanie piramid jest w ogóle bardzo rzeczą korzystną i piękną. Korzystną — gdyż wyrabia u ćwiczących ogromną siłę, zręczność, przytomność umysłu, lekkość i sprężystość; piękną — gdyż stwarza obrazy z żywych osób, dające widzom miły widok i pobudzające młodzież do naśladownictwa a więc zachęcające do ćwiczeń fizycznych. Aby jednak piramidy wywołały należyty efekt, muszą być wykonywane z wielką lekkością i pewnością tak, aby widz nie zauważył wcale natężenia ani też nie drżał o całość chwiejącej się piramidy. Piramidy w Stanisławowie miały wszystkie wyżej wspomniane zalety, prócz jednej wykonanej przez pewne towarzystwo. Nie wspominałbym o niej wcale, bo wszędzie może się coś nie udać zwłaszcza po takiem zmęczeniu, gdyby nie to, że wykonano ją po rozkazie do zaprzestania ćwiczeń w chwili, gdy wszystkie zastępy czekały już na rozkaz połączenia się w kolumny a ten jeden chwalił się piramidą trzypiątrową. Naruszył przez to karność sokolą, gdyż u nas przestrzega się tego, że na drugie hasło trąbką, kończą się ćwiczenia bezwarunkowo, choćby kto jak piękny miał jeszcze program i zepsuł efekt poprzednich piramid, gdyż ta ostatnia trzypiątrowa zbudowana była ostatnim wysiłkiem a w dodatku wypadła tak chwiejąco — trzeszcząco, że wzbudziła u widzów litość dla wysilających się i elektryzowała obawą o całość ćwiczących. Lepiej było nie budować jej wcale.

Zastępy złączywszy się napowrót w kolumny, zeszły z boiska hucznie oklaskiwane. Wkrótce potem weszło na boisko 10 zastępów, każdy z 8-miu druhów wliczając w to i przodownika i ustawiły się do ćwiczeń na drążkach, których jak już wyżej wspo-

mniałem było także 10. Po ćwiczeniach na drążku ćwiczono na skoczni a porządek był następujący:

Gniazdo	Zastęp	Na drążku	Na skoczni
Stanisławów .	I.	Kołowroty olbrzymie	Stół — przewroty i przerzuty
"	II.	Wymyki zamachem	Koń wzdłuż — wolt. okroczne
"	III.	Wymyki ciągiem	Skok z pomostu
Kołomyja ...	I.	Wspierania na przedudziu	Kozioł
"	II.	Wychwyty	Koń wszerz — przewroty
Czerniowce...	I.	Wspierania rzutem i ciągiem	Koń wszerz — kuczne
Buczacz	I.	Zmiany zwieszeń czystych	Skok w wyż
Czortków	I.	Zmiany zwieszeń mięszanych	Skok w dal
Kałusz	I.	Wywijanie	Dwójskok w dal
Dolina	I.	Obroty	Skok przelotny.

Ćwiczenia wypadły znakomicie. Porządek, czystość w wykonaniu, przystąpienie i cdejście od przyrządu były zupełnie bez zarzutu. Uwagę powszechną zwracał na siebie zastęp I. ze Stanisławowa i zastęp II. z Kołomyi. Przodownicy wszyscy w myśl przepisów ubiorowych byli bez szarf, jeden z nich tylko odróżnił się koszulką z głęboko wyciętymi rękawami, przez co odsłonił wprawdzie mięśnie, ale „zasłonił“ regulamin.

Odejście z boiska owych 80 w kolumnie czwórkowej wywołało burzę oklasków. Dusza rosła na widok sprężystości i gracyi jaką widać było w chodzie i mimowoli przychodziło na myśl — tak chodzą ci co ćwiczą się regularnie i systematycznie, a tak niechodzą ci, co są gimnastykami „od wypadku — do wypadku“ i pokazują się w sali na tydzień lub dwa przed Zlotem, aby wziąć udział w ćwiczeniach wolnych i w pochodzie i aby znowu potem zniknąć z widowni.

Ze zgłoszonych 80 do maczug stanęło tylko 72, gdyż resztę przeproszono na próbie. Mimo to, znalazło się jeszcze kilku, którzy zgubili się podczas ćwiczeń a stojąc bezczynnie lub usiłując nerwowo takt złapać, zwracali na siebie ogólną uwagę. Na boisko weszli kolumną ósemkową i na połowie północnej rozpadli się w dwie kolumny czwórkowe, z których każda rozpadając się znowu na wachlarz czterodziałowy zdążała skośnym pochodem ku trybunie głównej uzyskując równocześnie rozstęp czelny i boczny. Ćwiczenia maczugami były te same co i na Zlocie w Krakowie a i wykonanie wypadło tak samo.

Po zejściu z boiska rozpoczęły się zawody jednostek w dźwiganiu ciężarów, w skoku w dal, w skoku w wyż i w biegu. Zgłosiło się 18 druhów, po pięciu do każdego działu a do biegu trzech, do których przyłączyło się później jeszcze pięciu z innych działów. W dźwiganiu ciężarów zwyciężył d. Franciszek Ziemiak ze Stanisławowa wspierając 40 *kg* ciężar 19 razy. W skoku w wyż odszczególnił się d. Stanisław Kupczyński z Borszczowa skacząc 1·60 *m*, zaś w skoku w dal podzielili się zwycięstwem dwaj druhowie, Smolka ze Stanisławowa i Winkler z Czerniowiec skacząc po 5·50 *m* w dal. Meta do biegu wynosiła 100 *m*. Ponieważ jednak długość boiska wynosiła tylko 50 *m*, musiał więc każdy z zawodników przebiedz je całe, dotknąć się rękami baryery, odwrócić i wrócić napowrót. Zwyciężył d. Gwido Pilarz ze Stanisławowa przebiegając tę przestrzeń w 12 sekundach, po nim przybył d. Józef Żdżeński z Buczacza w 13 sekundach.

Na tem zakończono ćwiczenia zlotowe, a publiczność wracała pełna wrażeń i wyobrażeń o ładzie, karności, sile i pracy Sokołów, bo też przyznać musimy, że całość wypadła tak wzorowo, jak rzadko na którym Zlocie. Lwia część zasług około urządzenia Zlotu przypada dwom druhom: prezesowi stanisławowskiemu i okręgowemu d. Barancewiczowi i naczelnikowi stanisławowskiemu i okręgowemu d. Świątkiewiczowi. Ich skrzętnej pracy i naśladowania godnemu poświęceniu zawdzięcza dziś gniazdo stanisławowskie to, że tak pod względem administracyjnym jak i technicznym osiągnęło pierwszorzędną wartość. Czołem im!

Wieczorem odbyło się w teatrze uroczyste przedstawienie, zakończone apoteozą sokolstwa.

C. d. n.). *R. K.*

Ćwiczenia ciała wedle ich fizyologicznej wartości.

Przekład z niemieckiego na język polski
za zezwoleniem autora
Dra med. F. A. Schmidta.

(Ciąg dalszy).

(Wpływ na przemianę materyi i na odżywianie). Krótko tylko pomówimy o wpływie omawianych rodzajów ćwiczeń na przemianę materyi i na odżywienie.

Mięsień jest machiną siłową. Dokonywa on pracy mechanicznej, kurcząc się i skracając. Ale ta praca, to wytwarzanie siły podczas czynności mięśniowej, polega na przemianie sił napiętych w siłę żywą skutkiem procesów chemicznych, w których biorą udział wszystkie grupy chemicznych pierwiastków mięśniowych. Do tych procesów, które — nie wchodząc w szczegóły — nazwiemy krótko paleniem, potrzebuje mięsień, jak to już powyżej widzieliśmy, odpowiedniego nadmiaru tlenu. Ilość jego stosuje się do wielkości mechanicznej pracy, a mianowicie na wykonanie pracy jednego kilogramometru potrzebuje mięsień $^1/_3$ do $^1/_5$ ccm. tlenu. Zwiększoną ilość tlenu otrzymuje mięsień najpierw stąd, że wzmożona czynność serca więcej krwi przepędza, potęguje obieg, a powtóre przez to, że naczynia krwionośne w mięśniu czynnym rozszerzają się, ilość krwi jest w nim większą.

Tym sposobem przebiega przez mięsień czynny daleko większa ilość przenośników tlenu (ciałek czerwonych krwi), które, czyniąc wyższej potrzebie zadość, oddają tam większą ilość tlenu.

Skutkiem tych zjawisk w mięśniu czynnym powstaje więcej ciepła, które regulują i w znacznej części wyrównują zwiększone parowanie skóry (wytwarzanie potu) jakoteż zwiększone i pogłębione oddechanie. Następnie powstaje pewna liczba produktów spalenia. Jako najważniejszy z nich poznaliśmy kwas węglowy, który po pracy mięśniowej w dużej występuje ilości i z oddechem musi być wydzielony z ustroju. Wspomnieliśmy również o dalszych produktach rozkładowych pracy mięśniowej, o „ciałach nużących“. Wpływ tych ciał ujawnia się przedewszystkiem w samym znużonym mięśniu obniżeniem jego pobudliwości. Ciała nużące działają zatem porażająco na mięsień. Ale mogą one także przy wielkiej ma-

sowej pracy mięśniowej nagromadzić się we krwi i wywierać ogólne działanie na ustrój, rodzaj samozatrucia. Następstwem tego jest gorączka, uczucie, jakby się było zbitym i bezsilnym, brak apetytu i bezsenność na cały szereg godzin i t. d. (patrz wyżej ogólne znużenie po nadmiernych ćwiczeniach ciągłych).

Tak więc każda praca mięśniowa oznacza oddziaływanie na przemianę materyi, która objawia się większem zużyciem tlenu, wzmożoną przemianą chemicznych pierwiastków mięśni, silniejszem wydzielaniem się kwasu węglowego. Ale nietylko w samym mięśniu czynnym potęguje się przemiana materyi. Wzmożone wskutek pracy mięśniowej oddechanie i krążenie ożywia także więcej i potęguje ogólną przemianę materyi, przemianę całego ustroju. Z kolei mięsień, mianowicie, jeżeli musiał wykonać pracę stosunkowo wielką, graniczącą z jego najwyższą zdolnością roboczą, nietylko zużywa pierwiastki zawarte w swoich tkankach, ale dokonywa przemiany jeszcze innego materyału, którego dostarcza mu krew przepływająca przezeń w większej ilości w czasie wzmożonej czynności jego. Na to posiada ustrój pewne składniki zapasowe w swych tkaninach, z których szczególnie tłuszcz na wzmiankę zasługuje.

Ale ożywienie przemiany materyi oznacza zarazem także ożywienie odżywienia. Albowiem ciała zużyte w czasie czynności zostają zastąpione nowemi w spoczynku, w czasie „wytchnienia". Proces ten odbywa się tak dokładnie w mięśniu, że nietylko pierwotna pełnia siły powraca, ale nawet zwiększa się ona. Mięsień wielokrotnie używany, wiele razy ćwiczony staje się silniejszym, przybiera na objętości, praca dała mu podnietę do wzrostu. W podobny sposób działa praca mięśniowa na wszystkie tkanki ustroju przez zwiększoną przemianę materyi, podniecając wzrost i odżywienie — przypuściwszy, że praca mięśniowa nie była tak wielką, żeby spaliła większe ilości zapasowych ciał tkanek. Jak bardzo pożądanym jest ten proces tam, gdzie istnieje nadmiar ciał zapasowych np. u dorosłych otyłych osób, tak znowu niepożądanym jest on tam, gdzie te ciała zapasowe mają służyć do celów innych, gdzie mają być użyte na budowę ustroju. To ma miejsce u rosnącego dziecka i u chłopca. U tych przeto inną jak u dorosłych jest granica stopnia pracy mięśniowej przynoszącej korzyść ustrojowi.

Przypatrzmy się z tego punktu widzenia rozmaitym wielkim rodzajom ćwiczeń.

Przy ćwiczeniach siłowych rozchodzi się o pracę, która umiejscawia się w oznaczonych grupach mięśniowych. Jeżeli rozchodzi się o wytężające ogólniejsze ćwiczenia siłowe, to odpowiednio do wielkości pracy, w mięśniach natężonych aż do granicy ich najwyższej zdolności roboczej odbywa się rozkład, który zapas siłowy mięśnia t. j. jego ciała ulegające natychmiastowemu spalaniu wyczerpuje, a zatem ciała zapasowe ustroju, jak tłuszcz, przerabia i stapia. Krótko mówiąc, natężające ćwiczenia siłowe wysilają przemianę materyi.

Inaczej przy ćwiczeniach szybkościowych. Tutaj wielka suma pracy rozdziela się sama przez się na wielką masę mięśni i od żadnego z mięśni pracujących nie wymaga wyczerpującego wysiłku. Mamy więc na rozległej przestrzeni ustroju żywy proces palenia, żywą przemianę materyi — w olbrzymiej ilości pojawiający się kwas węglowy, wielka potrzeba tlenu pokazują, jak wielką jest ogólna suma tych procesów! — jednakże w żadnem miejscu nie nadwerężają te procesy ustroju. Można przeto o ćwiczeniach szybkościowych powiedzieć, że one przemianę materyi znacznie podniecają, mocno ożywiają — ale jej nie wysilają.

Tak samo ma się rzecz z średniemi ćwiczeniami ciągłemi: z umiarkowanym biegiem ciągłym, kilkogodzinnym chodem, wiosłowaniem, niezbyt natężającem chodzeniem pod górę.

Wszystkie one oznaczają zbawienne ożywienie ogólnej przemiany materyi i odżywienia.

Inaczej przy ćwiczeniach ciągłych nadmiernie przedłużanych, przy nadmiarze ich trwania. Tutaj ma miejsce podobne wyczerpanie muskulatury, jak przy ćwiczeniach siłowych. Tylko, że przy ćwiczeniach siłowych skutki te są więcej umiejscowione, podczas gdy przy wyczerpujących ćwiczeniach ciągłych cały ustrój ponosi szkodę przez nadmiar ciał nużących, które krążą we krwi, będąc niejako do pewnego stopnia zatrutym, któryto stan przezwycięża się zazwyczaj w 1—2 dni.

Przy ćwiczeniach zręcznościowych i siłowych umiejscowionych pobudzenie przemiany materyi jest mniejsze, odpowiednio do mniejszej pracy mięśniowej. Pobudzenie to ma więcej znaczenia i wpływ ogólniejszy tylko wtedy, gdy przez odpowiednie zestawienie ćwiczeń wciąga się w grę ile możności wszechstronnie różne grupy mięśniowe.

O szczegółach, które pod względem pobudzenia przemiany materyi miarodajne są z jednej strony dla rosnącego dziecka i dla chłopca, z drugiej strony dla dorosłego młodzieńca i dojrzałego mężczyzny, — i jakie zasadnicze różnice obowiązują w wyborze najodpowiedniejszych rodzajów ćwiczeń dla tych różnych klas wieku, o tem wszystkiem pomówimy jeszcze w końcowym rozdziale.

(C. d. n.).

Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w Austryi.

Związek. Kurs wakacyjny rozpoczął się 17. lipca w sali Sokoła lwowskiego. Zgłosili się z przyjętych na kurs druhów: z Bochni Adam Timler, z Brodów Wilhelm Kuczera, z Buczacza Tadeusz Czerski i Tadeusz Kamiński, z Czerniowiec Józef Sadowski, z Doliny Jan Sucharski, z Jasła Włodzimierz Kuzian, z Kołomyi Wincenty Raynoch, ze Lwowa Włodzimierz Chomicki, Artur Głogowski, Alfred Hamburger i Jan Kotik, z Rzeszowa Antoni Pabijan, ze Stryja Aleksander Lewicki i Piotr Wróblewski, z Tarnopola Romuald Kwiatkowski i Karol Mokrzycki, z Tarnowa Józef Wojnarowski, z Zagórza Jan Obrębski, z Żółkwi Franciszek Janikowski. Wszyscy uczęszczają na kurs bardzo pilnie i niezawodnie z wielką dla siebie i dla sokolstwa korzyścią. Z przyjętych 23 uczestników kursu nie uczęszcza jedynie Antoni Broszkiewicz z Bochni, Mikołaj Lisiński z Jarosławia i Bronisław Smarzewski ze Lwowa.

Okręg I. krakowski.

Myślenice. Dnia 11. lutego b. r. upłynęły trzy lata istnienia naszego gniazda. Na przedostatniem Walnem zebraniu w dniu 19. stycznia z. r. wybrano: prezesem Dra Wiktora Łodzińskiego, zastępcą Dra Mikołaja Klakurkę, naczelnikiem Emila Schunkego, chorążym Edwarda Kleberta, podchorążym Karola Bicza; członkami Wydziału dd.: Drzewieckiego Michała, ks. Ludwika Fonferkę, Franciszka Hanusiaka, Władysława Maślankę, Piotra Pitalę, Emiliana Wilkickiego, Dra Franciszka Zarembę i Jana Płatkowskiego, a zastępcami dd. Franciszka Mlekodaja i Emila Rychlika. Członkami komisyi rewizyjnej byli: Antoni Kozik i Rajmund Scholze, — delegatem Związku: Dr. Wiktor Łodziński. Następnie Wy-

dział ukonstytuował się w ten sposób, że czynności skarbnika objął d. Wilkicki, gospodarza d. Dr. Zaremba, sekretarza d. Płatkowski a bibliotekarza d. Mlekodaj. Wydział odbył 10 posiedzeń. Z końcem roku 1896 towarzystwo liczyło 77 członków zwyczajnych, między nimi 26 umundurowanych.

Ćwiczenia gimnastyczne odbywały się zwyczajnie dwa razy w tygodniu pod komendą nauczyciela gimnastyki d. Teodora Pitali. Brało w nich udział najwięcej 18, najmniej 8 członków; w jeździe na kole ćwiczyło się pięciu. Podczas zlotu krakowskiego dwóch tylko członków naszej drużyny występowało na boisku, zaś w uroczystym pochodzie wzięło udział 16.

Chór nasz złożony z 14 członków, występował w ciągu roku: 3 razy podczas nabożeństw pamiątkowych, urządzonych staraniem tut. Sokoła, raz na wieczornicy publicznej, nadto kilka razy na okolicznościowych zebraniach naszego towarzystwa

W dniu 16. sierpnia 1896 odbyła się uroczystość poświęcenia naszego sztandaru. Sztandar ten wykonany w krośnieńskiem chrześciańskiem Towarzystwie wyrobu szat liturgicznych, przedstawia się bardzo okazale. Na białem tle jedwabnem wyszywany jedwabiami i złotym szychem herb Rzeczypospolitej Polskiej mieści w sobie wizerunek Matki Boskiej Częstochowskiej, zaś z drugiej strony na tle amarantowem unosi się sokół z ciążkami w szponach. Nad nim widnieje napis „*W jedności siła*“. Na szarfie białej mieści się napis „*Towarzystwo gimn. Sokół w Myślenicach 1894*“, a na amarantowej „*Wszystko dla Ojczyzny*“. Sztandar ten nabyto ze składek w naszej drużynie kosztem 400 zł.

Na uroczystość poświęcenia jego przybyli osobiście jako Delegaci: Związku i Sokoła lwowskiego Dr. Gedl, Sokoła bocheńskiego: Dr. Alfred Weiss, podgórskiego: Dr. Franciszek Wojciechowski, skawińskiego: Albin Kolloros, stanisławowskiego: Aleksander Adelman, wadowickiego: Tadeusz Kołomłocki i wielickiego: Dr. Zygmunt Mrowec Nadto nadesłali telegramy lub listy z życzeniami, upoważniając miejscowych druhów do wbicia pamiątkowych gwoździ w drzewiec sztandaru: Związek Wielkopolski w Poznaniu i gniazda: Jeleń, Jaworzno, Oświęcim, Kraków, Nowy Targ, Przemyśl, Rzeszów, Tarnopol i Żywiec. Z drużyn sąsiednich wzięły udział w naszym obchodzie przysyłając oddziały druhów umundurowanych gniazda: Bochnia, Podgórze, Skawina, Wadowice i Wieliczka. W program uroczystości wchodziły również ćwiczenia wolne (z III. Zlotu), laskami (z II. Zlotu) i ćwiczenia oddziału konnego. — Wzięli w nich udział także druhowie gniazd sąsiednich.

W czerwcu z. roku 11 druhów naszych uczestniczyło w akcie otwarcia Sokoła w Skawinie. Łączność z innemi gniazdami objawialiśmy wysełaniem w czasie ich uroczystości telegramów gratulacyjnych, lub gwoździ pamiątkowych wrazie poświęcenia sztandaru.

Zamknięcie rachunkowe z r. 1896 wykazało przychód ogólny 1.083 zł. $88^1/_2$ ct., rozchód 409 zł. 78 ct., wartość inwentarza 1.261 zł. 72 ct., fundusz budowy sokolni 592 zł. 08 ct., czysty majątek w gotówce 674 zł. 10 ct.

Okręg IV. przemyski.

Jaworów. Od roku śmierć pustoszy szeregi naszej drużyny zabrawszy nam 5 druhów a w tym roku już drugiego wydziałowego. Śmierć ś. p. Waleryana Schumachera jest szczególnie dla nas ciężką stratą, która nie da się tak prędko powetować, bo był to Sokół całą duszą a nadto człowiek wysokiej inteligencyi i pełen prawdziwego patryotyzmu. Straciliśmy także kilku druhów skutkiem przesiedlenia się. Takie luki nie tak łatwo w małem miasteczku można zapełnić, ale mimo to gniazdo nasze ani nie upada ani nie chyli się do upadku, jak to ktoś niechętny po Lwowie i Przemyślu porozgłaszał, tylko dotknięte tylu ciosami spoważniało i skupiło się więcej na wewnątrz, a zaniechało w tym roku wszelkich zabaw skaczących, pozostawiając je sferom właściwym.

Ćwiczenia druhów w styczniu, lutym i marcu szły prawidłowo, w kwietniu i maju osłabły, a od czerwca ustały zupełnie z przyczyn zewnętrznych, mianowicie: chorób, przesiedleń, powołania do ćwiczeń wojskowych i t. d. Natomiast jednak odbywały się od początku roku prawidłowo ćwiczenia uczniów w 2 godzinach tygodniowo, zakończone popisem 82 uczniów dnia 11. lipca b. r., który zgromadził na naszem boisku całą publiczność miejscową. Popis świadczył o gorliwej i wytrwałej pracy naszego niezmordowanego naczelnika d. Andrzeja Marenina i wywołał powszechne uznanie tak dla niego jak i dla usiłowań towarzystwa. Ćwiczenia wolne, wszystkich uczniów, ćwiczenia na drążku 12 uczniów, piramidy 20 uczniów, prześliczne reje i korowody wszystkich uczniów wykonane zostały z zadziwiającą precyzyą i dokładnością. Ponieważ tu zjechało się obecnie na wakacye dużo młodzieży ze szkół średnich, przeto chcemy dla niej zorganizować ćwiczenia gimnastyczne w Sokole na czas wakacyi.

Dnia 4. lipca wzięliśmy udział w sile jednego plutonu w uroczystości 25-letniego jubileuszu tut. Ochotniczej straży ogniowej i poparliśmy według możności jej usiłowania, które nader pomyślnym skutkiem uwieńczone zostały.

Nie zapominamy o uścieleniu sobie własnego gniazda, którego szanse o tyle postąpiły, że nabywszy już odpowiedni plac kosztem 1.400 zł., uporządkowawszy takowy i wypłaciwszy cenę kupna, otrzymaliśmy od gminy m. Jaworowa przyrzeczenie daru 100.000 cegieł na rok przyszły, za co Radzie gminnej prawdziwą wdzięczność wyrażamy, a od druha prezesa 320 centn. metr. gaszonego wapna i fundusz na kamień w kwocie 420 zł. Jeżeliby ofiarność publiczna w tej proporcyi dalej postępowała, to gniazdo nasze wkrótce mogłoby przyjść do własnego gmachu według posiadanego już planu.

Tymczasem plac budowy zamieniony w połowie na ogród i boisko w braku ogrodu publicznego jest jedynem przytulnym miejscem zbornem dla druhów i publiczności jaworowskiej, a ponieważ zbudowaliśmy tamże kręgielnię, przeto całe życie naszej głuchej mieściny tutaj się koncentruje.

Najwspanialej jednak rozwija się nasza biblioteka, która doszła już do 961 dzieł a około 1.600 tomów oprawionych i uporządkowanych. Od początku b. r. przybyło 153 cennych dzieł w 206 tomach prawie wyłącznie z darów, bo tylko dzieła fachowe zakupujemy. Na te dary złożyli się: p. Marya z Buszczyńskich Czerwińska z Krakowa 20 tomów, p. Katarzyna Garwolińska ze Lwowa 26 tomów, p. Adam Krechowiecki ze Lwowa 1 t., Sokół we Lwowie 1 t., Tow. przyjaciół nauk w Poznaniu 1 t., p. Janina Maksymowiczowa z Jaworowa 3 t., d. T. Grochowicz 20 t., d. Hibl 107 t., d. Marenin 3 t., d. Pikulski Wiktor 18 t., d. Śliwiński Filip 3 t., d. Wroński Ludwik 3 t. — Korzystało zaś z biblioteki od początku roku dotychczas 68 osób, które pożyczyły 791 tomów. Co do biblioteki żywimy ideę J. I. Kraszewskiego, iż każdy powiat powinien posiadać wielką bibliotekę; — w naszym powiecie niech ona będzie w Sokole. Czołem!

Sanok. Dnia 26. czerwca odbyło się wieczorem w sali miejskiej uroczyste zebranie towarzyskie raz dla tego, że w poczcie członków naszego Sokoła znajduje się całe grono — jeśli tak rzec wolno — „doborowych“ Władysławów, a powtóre i głównie dlatego, że na czele towarzystwa stoi nietylko doborowy ale i ukochany Władysław, druh Adamczyk. To też w wigilią św. Władysława b. r. w licznem gronie zebranych czuć było i nastrój poważny i ciepło braterskie — biły one tak z przemówień jak z zachowania się obecnych. Zasłużyli w zu-

pełności na to Władysławowie nasi wszyscy, zasłużył w szczególności zacny prezes, który wysoko dzierży sztandar idei sokolej, który spełnia obowiązki obywatela-Polaka jak mało kto. I dlatego nie dziwimy się wcale, że Czytelnia chrześciańska „Ogniwo“ w dniu św. Władysława zawiesiła w swych lokalnościach portret d. Adamczyka, jako swego pierwszego prezesa. — Co do zebrania w Sokole popełniłbym grzech, gdybym pominął milczeniem wesoły a udatny monolog d. Tadeusza Włodarskiego, śpiew chóru i wcale umiarkowane zakusy oddziału gastronomicznego komisyi towarzyskiej na żołądki i gardła obecnych *sine magistro bibendi* zapewne dlatego, aby nie wywoływać wilka z lasu t. j. „kazań“ w rodzaju onych stanisławowskich — choć kończących się tak miłymi obrazami.... etc.

Połączone komitety „Sokoła“ i Korpusów wakacyjnych urządziły dnia 4. lipca festyn w ogrodzie publicznym, który pomimo ulewnego deszczu ku wieczorowi powiódł się w zupełności. Urocze panie, którym składamy na tem miejscu serdeczne dzięki, zajęły się rozsprzedaniem losów fantowej loteryi, bogato wyposażonej. Losy te członkowie wzmiankowanych towarzystw nabywali z wielką chęcią i hojnością. Walec ruchomy czy koń ruchomy do wsiadania, puszczanie balonów, defilada „wielkiego“ korpusu i t. d. wszystko to bawiło i zajmowało, ale punktem kulminacyjnym dla oka i serca była chwila, gdy na tle stubarwnej rzeszy ustawionej malowniczo na wzgórzu wystąpiła garstka druhów do — ćwiczeń na zielonej równinie. Jakkolwiek szczególnym zbiegiem okoliczności niemożliwe było odbyć dostatecznej liczby prób, to jednak piramidy wolne i na koniu wszerz nagradzano punkt za punktem długotrwałymi oklaskami. (Przez taki brak prób i wyćwiczenia nie tyle traci piękność ćwiczeń, ile zdrowie ćwiczących z powodu częstych wysiłków właśnie z powodu braku wyćwiczenia — a tego „Sokół“ szczególnie wystrzegać się powinien). Wśród panujących stosunków i wstrętu do ćwiczeń w całem sokolstwie nie mogę powstrzymać się od wymienienia tych dzielnych druhów, którzy pod przewodnictwem naczelnika St. Biegi piramidy wykonali: Aleksandrowicz, Bruno, Budweil, Gorylewicz, Ossowski, Serednicki, Stepek, Sygnarski, Szajna i Włodarski — oto ich nazwiska. Dochód czysty z festynu przypadł dla Sokoła w kwocie 268 zł., dla Korpusów wakacyjnych 115 zł. Na zwyczajnem miesięcznem posiedzeniu 14. lipca uchwalił Wydział na wniosek druhów Biegi Leopolda i Beksińskiego Władysława stworzyć pływalnię i oddział wioślarski i w tym celu powołał do komisyi wioślarskiej obu wnioskodawców i druhów Aleksandrowicza, Ostrowskiego Władysława i Włodarskiego Tadeusza. Sala ćwiczeń do września na czas wakacyjny zamknięta. Czołem!

Zagórz. „Nie ma większej boleści, jak o dniach szczęścia wspominać w niedoli“ mówi Dante w „Boskiej Komedyi“, a odnosząc te słowa do życia sokolego, nie ma z pewnością nic przykrzejszego, jak po okresie postępu i rozwoju widzieć i stwierdzać cofanie się, upadek.... Z łatwem tedy do zrozumienia uczuciem piszący musi wyznać, że i w jego gnieździe macierzystem rok ostatni w porównaniu z dwoma poprzednimi, a pierwszymi od zawiązania naszego towarzystwa zaznaczył się zwrotem.. . w konstellacyą raka. Jeśli ponad wszystko cenię ruch ćwiczebny — ponieważ liczba ćwiczących względna i bezwzględna będzie miarą życia sokolego, to w tem rozumieniu spadło ono do zera, ruch ćwiczebny bowiem ustał niemal zupełnie. Złożyły się na ten smutny rezultat różne okoliczności.

I tak bezpośrednio po zlocie krakowskim, jako po wysiłku niezwykłym nastąpiła reakcya w postaci przydłuższych wakacyi, — które przeciągnęły się aż w późną jesień. Gdyśmy mieli skończyć bezrobocie, wyjechał z Zagórza dotychczasowy rutynowany kierownik nasz d. Gill. Bieda, mówią, lubi chodzić w parze — to też w ciągu dalszym złożyło się, że salka użyczana nam do ćwiczeń, była prawie bez przerwy całą zimę do właściwego jej celu t. j. jako stolarnia zajęta. Następnie zaczęli nam ubywać najlepsi ćwiczeńcy, a z przeniesieniem filii fabryki wagonów do Sanoka pozostali przeważnie ćwiczeńcy ostatniego powołania. Wszystkie te okoliczności nie usuwają i nie zmieniają samego faktu — ale będąc po za naszą mocą — lub używając wyrazu ostatniej doby, jako „*vis major*“ — służyć mogą na nasze choćby częściowe uniewinnienie. Tego rodzaju stosunki zajść mogą w każdem innem gnieździe, — gdyby one były wyłączną przyczyną upadku ćwiczeń — nie należałoby się jeszcze tak bardzo martwić, gdyż z ich usunięciem musiałoby powrócić ożywienie się ruchu ćwiczebnego.

Tymczasem nie tylko u nas, ale i wszędzie indziej, gdzie notują jak nie cofanie się, to przynajmniej nienależyty rozwój życia sokolego, przyczyny są (w mniejszym lub większym stopniu) wśród samych członków towarzystw sokolich. Te przyczyny są: brak zrozumienia potrzeby, istoty i doniosłości ćwiczeń w naszych towarzystwach sokolich. Na dowód dość obserwować, w jaki sposób przeważnie pozyskuje się druhów, lub co skłania do ćwiczeń. Oto trzeba chodzić, prosić, przemawiać do ambicyi, nabierać etc. — to ma miejsce przeważnie przed występami publicznymi. W normalnych stosunkach — ci co uczęszczają nawet na ćwiczenia, robią to dlatego, że chodzi prezes, wice-prezes, — naczelnik, radca, inżynier, a jeśli nie chodzi sam, to należy do Sokoła, więc ćwiczenia uważane bywają za coś przez tychże dobrze widzianego, trzeba więc chodzić. Stąd jeżeli się zdarzy, że honoracyorzy towarzystwa lub wybitniejsze osoby, od których się zależy, nie mogą brać czynnego udziału w ćwiczeniach lub w ogóle sprawami towarzystwa nie zbyt się zajmują, to równomiernie z tem zwykła ochota do ćwiczeń i liczba ćwiczących maleje.... Daleko nam więc jeszcze do wypełnienia najistotniejszego fundamentalnego zadania sokolstwa (za którem wszystko inne idzie) w tej mierze, jak to ma miejsce u Czechów, i kto wie, czy przy naszej naturze brania wszystkiego powierzchownie, chwilowym zapałem, do czeskiego pojmowania sokolstwa dojdziemy?!.... Nie robię tych uwag na tle naszych zagórskich stosunków, ale nie mogę też zaprzeć, aby i u nas coś podobnego nie było.

Wracając do spraw bieżących, to w czasie ostatnim uzyskać nam się udało — znowu dzięki życzliwości prywatnej — lepsze miejsce do ćwiczeń, a razem z tem istotnie ruch ćwiczebny zaczyna się ożywiać, pora letnia jak chcę wierzyć — stoi na przeszkodzie większemu garnieniu się do sali ćwiczebnej. Dla uzyskania umiejętnie wykształconego kierownika, wysłaliśmy dotychczasowego naszego przodownika i sekretarza d. Obrębskiego na obecny kurs gimnastyczny do Lwowa w części na koszt towarzystwa.

Od Zarządu kolei za staraniem d. wiceprezesa Zacharyasiewicza wydzierżawiliśmy plac, na którym urządzamy letnie boisko. Dla samych ćwiczeń, jako takich wymiary boiska (100 *m* □) mogłyby wystarczyć, ponieważ jednak mamy w planie rozszerzyć je na gry i zabawy gimnastyczno-towarzyskie dla starszych i dzieci, wypadnie nam postarać się jeszcze o donajęcie przyległej części, co prawdopodobnie nastąpi dopiero w przyszłym roku. Tak mamy nadzieję i widoki, że po chwilowym uśpieniu przebudzimy się wnet i zabierzemy do czynów. Zapowiadać to zdaje się już obecnie — żywy udział w nauce na kole, które zakupiliśmy na własność towarzystwa. Obecnie jest 3 uczniów, a zgłasza się znacznie więcej. Kolarzy posiadających własne koła mamy czterech.

Już dotychczasowe nasze dzieje okazują potrzebę posiadania własnej ćwiczebni, gdyż zmuszeni do mieszczenia się komornem ciągle będziemy narażani na zastoje, jak opisany powyż. Dotąd w pośród swoich i ze

swoich, bądź z przedsiębiorstw jak wycieczki, cegiełki i t. p. zebraliśmy kwotę około 500 zł. wynoszącą. Na nasze ubóstwo, i w tak niedługi czas — grosz nie mały, wszelako takiemi centowemi ofiarami nie rychło dojdziemy do celu. Udawaliśmy się tedy dwukrotnie do Wysokiego Sejmu z prośbą o zasiłek — z rezultatem odmownym. Przeszłego jeszcze roku wnieśliśmy podanie do sąsiednich władz autonomicznych i finansowych instytucyi w Sanoku i Lisku, z których jedyna Rada powiatowa w Sanoku udzieliła nam w roku obecnym — dzięki poparciu obecnego wiceprezesa Rady powiatowej X. Kałużniackiego — daru w kwocie 25 zł., w czem nietylko materyalną ale jeszcze bardziej cenimy wartość moralną. Trudności mamy więc największe z powodu braku osób zamożnych a sprawie naszej życzliwych lub instytucyj publicznych, któreby nam wydatnej udzieliły pomocy. Ograniczać się zatem musimy do samopomocy. Najważniejszem dla przyspieszenia sprawy własnego schroniska byłoby uzyskanie gruntu pod budowlę, dotąd czekamy na dobrodzieja a że Bóg łaskaw i na Sokoły — mamy nadzieję, że się go doczekamy. Czołem!

Okręg VI. tarnopolski.

Brody. W skład Wydziału, wybranego na zwyczajnem Walnem zgromadzeniu 29. grudnia 1895, wchodzili prezes d. Sobolewski Franciszek, zastępca prezesa Horica Józef, tudzież druhowie: Kuczera Wilhelm (sekretarz), Ozga Stanisław, Romański Michał (skarbnik), West Feliks (zastępca skarbnika), Hawel Julian, Rogoziński Rudolf (gospodarz), Bauch Władysław, Haładewicz Franciszek (zastępca gospodarza), Papée Stanisław i Trojan Antoni (zastępca sekretarza). Zastępcami wydziałowych byli dd.: Brojanowski Jan, Repczyński Ignacy, Tyniecki Józef, Zgóralski Józef i Ludkiewicz Ludwik, zaś komisyę rewizyjną tworzyli dd.: Kędzierski Józef, Wibiral Karol i Koniuszewski Kazimierz.

W ciągu roku odbył Wydział 17 posiedzeń. W ćwiczeniach gimnastycznych pod kierownictwem naczelnika d. Hawla, dwa razy tygodniowo, brało udział po dwudziestu kilku druhów, na zlocie ogólnym w Krakowie stanęło ich 15 mundurowanych z sztandarem, w tej liczbie 11 ćwiczących. Po feryach letnich ćwiczenia dla braku lokalu doznały dłuższej przerwy i rozpoczęły się na nowo w sali gimnastycznej szkoły ludowej dopiero z końcem roku 1896. Dla rozbudzenia ducha łączności i solidarności w drużynie, Wydział urządził trzy wieczornice towarzyskie, a nadto w 300 rocznicę śmierci króla Jana III. nabożeństwo żałobne i uroczysty wieczór, na którym d. St. Tokarski wygłosił stosowny odczyt. Niemniej starał się Wydział o pomnożenie funduszów na budowę własnej sokolni, i w tym celu urządził bal w karnawale, festyn w lecie i kąpiele na stawku kolejowym oraz przystań łodziową zaopatrzoną obecnie w 12 łódek, a w zimie tor ślizgawkowy. Zabiegi około nabycia stawku na własność rozbiły się o niechęć c. k. dyrekcyi kolei. Sprawozdanie Wydziału ubolewa nad opieszałością wielu druhów, nie poczuwających się do obowiązku uiszczania drobnych wkładek miesięcznych, tak, że zaległości wzrosły do poważnej cyfry kilkuset zł. Obrót kasowy wynosił w przychodach i rozchodach 3.190 zł. 86 ct., pozostałość kasowa z końcem grudnia 1896 r. 1.922 zł. 87 ct. Towarzystwo liczyło w ubiegłym roku 148 członków.

Okręg VII. stanisławowski.

Czortków. W dniu 7. marca 1897 r. odbyło się w sali posiedzeń Rady gminnej w Czortkowie, Walne zgromadzenie w obecności 38 członków. Druh prezes Władysław Zawadzki zdał sprawę z czynności Wydziału za ubiegły rok 1896 zaznaczając, że usilnem staraniem Wydziału było pobudzić między członkami zamiłowanie do ćwiczeń celem podtrzymania zasady naszej: w zdrowym ciele, zdrowy duch. — Dalej podał do wiadomości członków, że Wydział zakupił nowy drążek żelazny, poręczki, stojaki, mostek, kokosowy materac i 20 par maczug i oddał je do użytku tak członkom jako też szerszej publiczności, tudzież że urządził budkę kąpielową na rzece Serecie i tor ślizgawkowy.

Staraniem Wydziału urządzono w tymże roku uroczyste nabożeństwo dziękczynne w dniu 3. maja ku uczczeniu 105 rocznicy ogłoszenia Konstytucyi. Wzięła w niem licznie udział tak publiczność miejscowa i zamiejscowa jako też nasza drużyna w uroczystym stroju sokolim. Tak samo urządził Wydział wieczorek Mickiewiczowski i wspólny opłatek. Przy tej ostatniej sposobności zebrano z dobrowolnych datków licznie zebranych druhów na cele gniazda naszego około 50 zł. — Wydział wysłał na III. Zlot do Krakowa 10 druhów ćwiczących, którym ułatwił podróż z osobno na ten cel przeznaczonych funduszów.

Pod kierownictwem d. naczelnika Konrada Baeckera, który swój trud, pracę i czas dla dobra i korzyści towarzystwa poświęca bezinteresownie, odbywaliśmy ćwiczenia wolne, na poręczkach, na drążku, maczugami i t. d. trzy razy tygodniowo. Brało w nich udział stale 4—6 członków, a przed III. Zlotem mieliśmy ćwiczących 12.

Wydział utrzymywał stosunki z innemi sąsiedniemi i dalszemi gniazdami stosownie do nadarzonej potrzeby; gwoździe pamiątkowe przesłał gniazdom w Wojniczu i Wrocławiu.

Po sprawozdaniu i po przedłożeniu rachunków z dochodów i rozchodów (ile wynosiły? *Red.*), tudzież po przyjęciu do wiadomości, że na majątek towarzystwa składają się: lokacye 1.419 zł., wartość przyborów i i sprzętów 653 zł., obligi 15 zł., materyał na budkę kąpielową 30 zł., zaległości u członków 347 zł. 25 ct. (!! — szkoda, że nie podano liczby członków, aby wyrobić sobie dokładne pojęcie o stosunku kwoty zaległej do ilości dłużników — *Red.*), i gotówka 5 zł. 89 ct., co wszystko razem daje kwotę 2.470 zł. 14 ct. — udzieliło zgromadzenie Wydziałowi absolutoryum.

Poczem przystąpiono do wyborów na mocy wzorowego statutu zaleconego przez Związek, a przyjętego przez nasze gniazdo i zatwierdzonego przez Namiestnictwo. Wybrani zostali dd.: Władysław Zawadzki, jako prezes, Ludwik Noss, zastępca, i wydziałowi: Konrad Baecker, Feliks Żerebecki, Stanisław Szleiber, Paweł Grębosz, Stanisław Krokowski, Zygmunt Januszowski, Antoni Podfilipski, Kazimierz Strzelecki i Antoni Kostecki.

Wkońcu wyrażono nadzieję, że sprawozdanie gniazda za rok 1897 wypadnie jeszcze korzystniej i wezwano wszystkich druhów naszych, aby z całą troskliwością pracowali nad rozwojem i dobrem naszego gniazda.

Okręg VIII. nowosądecki.

Grono okręgowe. Dnia 30. maja b. r. odbyło się w Nowym Sączu posiedzenie okręgowego Grona. Z miejscowych członków byli obecni: naczelnik okręgowy d. Langier, d. Marusiński, d. Szim i d. Wasiewicz; z zamiejscowych naczelnicy gniazd: d. Fijałkowski ze Starego Sącza, d. Pollak z Grybowa i d. Drogoń z Gorlic; Limanowa nieobecna. — Grono wybrało z pośród siebie sekretarzem d. Marusińskiego.

Nastąpiły obrady w sprawach gimnastyki i lustracyj gniazd Okręgu nowosądeckiego. Uchwalono: 1. lustracya Okręgu nowosądeckiego ma być przeprowadzona w ciągu miesiąca lipca b. r.; 2. Wydziały pojedynczych gniazd mają sprowadzić odpowiednią ilość podręczników gimnastycznych A. Durskiego ze Lwowa; 3. zaprowadzić teoretyczne i praktyczne lekcye gimnastyki dla Grona; 4. założyć dziennik ćwiczeń i oddać

ścisłe prowadzenie go sekretarzowi Grona lub jego zastępcy; 5. przestrzeganie karności przy ćwiczeniach i występach; 6. przy występach główną częścią programu mają być ćwiczenia gimnastyczne; 7. posiedzenia Grona mogą odbywać się nietylko w centrum Okręgu t. j. w Nowym Sączu, lecz także i w innych gniazdach należących do tego Okręgu. Czołem! *Andrzej Langier*, naczelnik. *J. Marusiński*, sekretarz.

Nowy Sącz. Dnia 22. czerwca odbył się doroczny popis młodzieży gimnazyalnej przed licznie zgromadzoną publicznością. — Ze 130 uczniów gimn., którzy w ciągu roku pobierali naukę gimnastyki, brało udział w popisie 70, reszty dla braku miejsca niepodobna było dopuścić do ćwiczeń, gdyż połowę sali odstąpiono widzom. Popis rozpoczął się pochodem ozdobnym i ustawieniem się do ćwiczeń wolnych, poczem nastąpiły ćwiczenia w zastępach, zapasy, dalej po małej pauzie ćwiczenia w spinaniu po żerdzi, ćwiczenia na koniu, zakończono zaś budową piramid. — Niepodobna opisać jakie wrażenie wywierały ćwiczenia poszczególne, zaznaczam tylko, że po każdem ćwiczeniu, publiczność składająca się przeważnie z krewnych ćwiczącej młodzieży, burzą oklasków darzyła tak ćwiczących jakoteż i kierownika gimnastyki, naczelnika A. Langiera. — Ćwiczenia wogóle były opracowane wybornie, a wykonanie tychże było pod każdym względem wzorowe. Program ćwiczeń wykazał olbrzymi postęp u tej młodzieży, która od kilku lat pobiera naukę w Sokole, to też starsi uczniowie siłą, zręcznością, i odwagą wprawiali widzów w zachwyt, młodsi wykonywali ćwiczenia, o ile ich siły na to pozwalały, z dokładnością prawdziwie sokolą. — Ostatnia czwórka zastępu „młodszych“ wprawiała publiczność w złoty humor; obywatele ci wzrostem ani o włos metra nie przewyższali — publiczność na prędce ochrzciła ich mianem „Łokietków“ — ćwiczenia zaś tak równo i składnie wykonywali, że stali się benjaminkami popisu. — Po skończonym popisie prezes Sokoła d. L. Lipiński w podniosłych słowach wypowiedzianych do młodzieży zaznaczył, że w pracy nad rozwojem sił fizycznych nie powinni ustawać, ale z nowym rokiem szkolnym wszyscy jak jeden stawić się do ćwiczeń. Zwróciwszy się do kilkunastu starszych uczniów, którzy przed kilku dniami otrzymali świadectwo dojrzałości, zaznaczył, że obecnie, kiedy opuścili mury szkolne, Sokół dla nich stoi otworem i spodziewa się, że gdziekolwiek ich losy rzucą, ćwiczeń gimnastycznych nie zaniedbają, ale wstąpiwszy w szeregi Sokolstwa polskiego pracować będą z pożytkiem. — Wkońcu zwróciwszy się do naczelnika d. A. Langiera w serdeczny sposób wyraził mu podziękowanie — publiczność gromkiem „Czołem“ i grzmotem oklasków przyłączyła się do entuzyazmu młodzieży, która pod wrażeniem podniośle zakończonego popisu, porwała ulubionego nauczyciela gimnastyki na ramiona i obszedłszy salę wyniosła go do szatni, gdzie grono osób starszych osobiście dziękowało i wyrażało swoje zadowolenie druhowi Langierowi z odbytego popisu. Sekretarz Sokoła *Tadeusz Huět.*

Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w państwie niem.

Związek. Protokół posiedzenia Wydziału Związku z 18. lipca 1897. Załatwiono korespondencyą z Chełmżą w sprawie trudności stawianych przez władze przy urządzeniu Zlotu; w podobnej sprawie korespondowaliśmy z Trzemesznem. Zakazy wycieczek zamierzonych przez Sokoła w Środzie i Szamotułach prezes rejencyjny potwierdził. W sprawie zakazów i trudności robionych tow. sokolim przy urządzaniu wycieczek i Zlotów, których głównym celem są popisy gimnastyczne, możemy Gniazdom donieść, że w najbliższym czasie nastąpi zwrot ku lepszemu. Na przedstawienia prezesa Związku czynione tutejszemu prezesowi rejencyi, aby władze nie-przeszkadzały w urządzaniu Zlotów, na których programie są li tylko ćwiczenia gimnastyczne, przyrzekł interpelowany wydać okólnik do niższych władz administracyjnych po porozumieniu się z naczelnym prezesem Księstwa, aby władze nie czyniły dalszych przeszkód w Zlotach i popisach gimnastycznych. Jest więc nadzieja, iż zapowiedziane Zloty wprawdzie ze skreśleniem z programu pochodów — odbędą się w właściwych terminach. — W Patrzeszowie powstało nowe gniazdo, prezesem jest Zygmunt Marweg. Gniazdo przyłączono do okręgu południowego. — Zlot okręgu nadwiśl. w Chełmży odbył się 11. lipca, ćwiczenia prowadził druh nasz związkowy Gładysz. Prezesem okręgu nadwiślańskiego wybrano d. Dr. Poleskiego, wiceprezesem d. Sindowskiego. — Na Zlot okręgu nadwiślańskiego stawił się także zastęp druhów z Torunia. Wiadomo, że Sokół toruński z namowy swego prezesa d. Brejskiego wystąpił ze Związku. Gdy więc toruńscy druhowie chcieli wziąć udział w ćwiczeniach, naczelnik związkowy współudziału im odmówić musiał. O zajściu tem referował d. Gładysz. Wydział związkowy przyjął to do wiadomości i uznał poprawność rozporządzenia druha naczelnika. Toruń powinien ponownie zgłosić się do Związku, a wpisanym będzie. — Szczegółowe sprawozdania z 4 zlotów okręgowych prześlemy po ich odbyciu we wrześniu do numeru paźdz. — Pozwolenie na zlot okręgu środkowego w Śremie nadeszło. Władze zezwoliły na ćwiczenia publiczne, natomiast zakazały pochodu. — Decyzya co do pozwolenia na Zlot południowego okręgu w Miłosławiu nie nadeszła, jest jednak nieomal pewność, że i tu odbędzie się Zlot bez przeszkód, z wykluczeniem pochodu. Przyrzeczenia prezesa rejencyjnego były tak wyraźne, że nie ma potrzeby żywienia obaw. Ponieważ ze słów jego wynika, że miarodawcze władze nie mają nic przeciwko publicznym ćwiczeniom, natomiast zakazują wycieczek, połączonych z pochodami, radzimy na programie każdej wycieczki sokolej, choćby ona miała tylko charakter tak zwanej „majówki“, postawić ćwiczenia gimnastyczne. Popisy gimnastyczne powinny zająć większą część programu, aby władze istotnie nabyły przekonania o gimnastycznym charakterze zabawy. Władzom należy przesłać szczegółowy program zabawy. Natomiast **nie ma obowiązku przesełać władzom ustaw w tłómaczeniu niemieckiem**, jak o tem przekonuje nas wyrok zapadły w sprawie spornej pomiędzy Sokołem grudziądzkim, a naczelnym prezesem. Sprawa ta ma się jak następuje: Policya grudziądzka zażądała od Sokoła w Grudziądzu, aby jej wręczył ustawy, celem przekonania się, czy towarzystwo Sokół jest towarzystwem politycznem. Sokół oddał policyi ustawy polskie, bo innych nie posiadał, a kiedy wymagano od niego jeszcze tłómaczenia, założył protest w drodze instancyi administracyjnych. Sprawę prowadził adwokat Dr. Łaszewski i wygrał przed sądem najwyższym administracyjnym w Berlinie. Wyrok podług *„Gaz. Tor.“* zaznacza zgodnie z wywodami obrońcy: „1. Dopóki policya nie skonstatowała, że towarzystwo jest politycznem, t. j. że podlega prawu z 11. marca 1850 r., dopóty nie może żądać na podstawie tegoż prawa przedłożenia statutów. 2. Obowiązkiem policyi jest wprawdzie dozorować *(überwachen)* wszystkie towarzystwa, dla tego też wolno policyi w celu dozorowania żądać potrzebnych relacyi. W obecnym jednakże przypadku wystarczyć jej musiały jako relacya statuta Sokoła w tej formie, jak je towarzystwo posiadało, ponieważ już przez to była policya w możności przekonania się, jakiej były treści owe statuta. Skoro jej potrzeba było tłómaczenia, natenczas sama o nie starać się powinna, gdyż w ogólności jest rzeczą władzy postarać się o środki do decyzyi o tem, czy

zachodzi potrzeba wkroczenia poli[illegible] słusznie zasłania się policya prawem o języku urzędowym. §. 1. tegoż prawa żąda wprawdzie, żeby własne wnioski, oświadczenia i t. p. osób prywatnych w korespondencyi z władzami były ujęte w języku niemieckim. O ile więc dodatki *(Beilagen)* tych korespondencyi są ich integralną częścią, o tyle i do nich zastósować trzeba ten przepis prawny. Rozciągać wszakże prawo na wszystkie dodatki, jak dokumenta, papiery dowodowe i t. p. byłoby niesłuszne, ponieważ to wymagałoby „tłómaczenia“, a o tłómaczeniach w prawie nie ma mowy“. Czołem! *Walery Łebiński*, sekretarz.

Pomiar sił
uczniów gimnazyum stanisławowskiego.

W „*Przewodniku*“ z r. 1884 str. 63 znalazłem pomiar sił uczniów uczęszczających na naukę gimnastyki w gimnazyum Tarnowskiem oraz zachętę Szan. Redakcyi do nadsyłania takichże pomiarów z innych szkół średnich. Żałuję, że w późniejszych rocznikach nie znalazłem drugiego przykładu, choć cel takich ogłaszań wskazała Redakcya bardzo poważny. By dać podobny wykaz z innej części naszego kraju i dowód, że nawet w tak szczupłym zakresie, jak dotąd, udzielana nauka gimnastyki przecież przynosi korzyści, przesyłam Szan. Redakcyi wynik pomiarów w gimnazyum stanisławowskiem.

Powie ktoś może, że przyrost siły po 5 miesiącach przypisać należy samej matce-naturze; w części to prawda, ale zważywszy, że pod koniec roku młodzież więcej jest wyczerpana i zmęczona pracą zwłaszcza w gmachu, pod względem hygienicznym zacofanym a także wskutek upałów, przyzna każdy, że, jeśli nie wszystko, to wielką część poczytać należy jako korzyść z gimnastyki. Zaręczam zaś, że tylko uczniowie nieregularnie uczęszczający okazali bardzo nieznaczny przyrost albo żaden, przeciwnie im pilniejsze było uczęszczanie, tem większy przyrost. Nauka odbywała się od 9. października do 12. lipca, uczniów z końcem roku było 240, oddziałów 6, każdy oddział (w 4 zast.) ćwiczył po 1 godz. tygodniowo.

Pomiarów dokonano w pierwszych dniach lutego i w pierwszych dniach lipca. — Daty w tab. *A.* wykazane odnoszą się do uczniów w obu razach mierzonych, u tych także obliczano przyrost przeciętny i % przyrostu (tab. *B.*). Do obliczeń w tab. *B.* brano jednostkę (1=): 10 *kg* na siłomierzu, 1 ugięcie ramion w zwieszeniu na drążku i w podporze na poręczach, 5 *cm* przy skoku w wyż a 10 *cm* przy skoku w dal.

Dla porównania, jak poważne rezultaty wykazuje gimnastyka, obowiązkowo w 2 godz. tygodniowo w każdej klasie udzielana, gorąco polecam wszystkim, zajmującym się sprawą fizycznego rozwoju naszej młodzieży szkolnej, ustęp V. (str. 68) w sprawozdaniu gimnazyum I. w Gracu z r. 1895, w którymto zakładzie 2 godzinna nauka gimnastyki już od września 1890 r. jest obowiązkową. W ustępie tym znajduje się przy końcu taki sam prawie pomiar sił, uwzględniający wszystkich (455) uczniów zakładu, rezultaty zaś (jak w tab. *A.* także tylko najlepsze wykazane) o wiele przewyższają nasze. Porównując tamten wykaz z moim, serdecznie żałować się musi naszej młodzieży, bo stratą dla niej niepowetowaną jest zaniedbanie pielęgnowania siły i zdrowia w jej właśnie wieku; tymczasem z nielicznych godzin wyznaczonych gimnastyce zwykle zaledwie połowa uczniów korzysta.

Pomiar sił uczniów uczęszczających na naukę gimnastyki w gimnazyum stanisławowskiem.

Uczniów z końcem roku było 240, z tych około $^3/_4$ mierzonych w obu półroczach.

A. Najlepsze rezultaty w obu półroczach:

Klasa	Siłomierz *kg*		Drążek ug. ram. w zwiesz.		Poręcze ug. ram w podp.		Skok w wyż *cm*		Skok w dal *cm*	
	I. p	II. p	I. p.	II. p.	I. p.	II. p.	I. p.	II. p	I. p	II. p.
I.	39	50	7	8	7	8	95	105	260	280
II	42	50	6	10	6	8	100	110	290	330
III.	65	67	7	13	7	10	115	120	320	330
IV.	89	120	9	12	11	12	120	125	320	330
V.	70	90	10	13	10	17	135	145	310	340
VI.	68	75	6	7	7	12	120	135	320	340
VII.	74	90	8	12	9	14	130	155	310	350

B. Przeciętna siły i przyrost po 5 miesiącach ćwiczeń:

Klasa	Przeciętna					Przyrost w II. p.	
	najwyższa u jednego ucznia		ogólna całej klasy		Ogólna II p. u mierzonych w obu półroczach	przeciętny	%
	I. p.	II. p.	I. p.	II. p.			
I.	11·42	12·74	8·615	9·190	10·090	1·546	15·32
II.	12·80	15·40	10·032	11·124	11·361	1·506	13·26
III.	14·46	16·56	11·142	12 395	12·474	1·564	12·54
IV.	16·78	18·60	12·160	14·545	14·449	2·029	13·96
V.	16·80	20·40	13·517	14·962	14·962	2·033	13·59
VI.	15·12	17·32	12·122	13·872	13 928	1·808	12·91
VII.	15·66	21·60	15·443	19·266	20·100	3·760	19 51
I.—VII.	14·663	17·517	11·862	13·726	13 909	2·036	14·42

W Stanisławowie, dnia 17. lipca 1897.

J. Mazur.

Kronika.

— † **Waleryan Schumacher**, nauczyciel ludowy i członek Sokoła w Jaworowie, po długiej i ciężkiej słabości, zmarł w Przemyślu 12. lipca 1897 w 34 roku życia.

Sprawie sokolej szczerze oddany, zasilał pismo nasze, dłuższy czas jako członek Sokoła w Sokalu, a następnie w Jaworowie korespondencyami, w których ze zrozumieniem zadań i celów sokolstwa karcił spostrzeżone niewłaściwości i nawoływał do pracy prawdziwie sokolej. Szczery żal nam dzielnego druha i współpracownika, który w tak młodym wieku opuścił na zawsze nasze szeregi. W pogrzebie dnia 14. lipca wzięła udział deputacya Sokoła z Jaworowa z 5 druhów ze wspaniałym wieńcem, deputacya nauczycielstwa z Jaworowa z wieńcem, deput. Sokoła przem. z wieńcem, dep. naucz. przem. z wieńcem, pluton Sokołów przem. i chór Sokoła i naucz. przemyskiego. Nad grobem przemawiał i pożegnał zmarłego prezes Sokoła jaworowskiego. Sokół jaworowski poniósł wielką stratę przez śmierć tego całą duszą Sokoła, wydziałowego i bibliotekarza. — Cześć Jego pamięci!

— **Rudki.** Dzięki staraniom d. Franciszka Kuszelewskiego, zawiązało się w czerwcu b. r. gniazdo sokole w Rudkach. Statut uchwalony odesłano już do Namiestnictwa. — Szczęść Boże!

Treść: Poświęcenie sztandaru sokolego w Bochni. — Zlot Sokołów okręgu krakowskiego w Wadowicach. (C. d.). — I. Zlot okręgowy w Stanisławowie. (C. d.). — Ćwiczenia ciała wedle ich fizyologicznej wartości. (C. d.). — Sprawy Związku pol. gimn. Tow. sokolich w Austryi. — Sprawy Związku polskich gimnast. Tow. sokolich w państwie niem. — Pomiar sił uczniów gimnazyum stanisławowskiego. — Kronika.

Odpowiedzialny redaktor **Antoni Durski.** Nakładem Związku polskich gimnast. towarzystw sokolich.

Z I. Związkowej drukarni we Lwowie, ul. Lindego l. 4.